

Historic, Archive Document

**Do not assume content reflects current
scientific knowledge, policies, or practices.**

(Swedish) #6

Distributed by the

U. S. FOOD ADMINISTRATION

HENRY B. ENDICOTT, Food Administrator, Massachusetts.

OLIKA SÄTT ATT ANVÄNDA ÅNGPREPARERADE

Hafregrypn (Oatmeal)

Ångpreparerade hafregrypn användas ganska allmänt till frukost, men att de också kunna med fördel anrättas till puddingar och andra välsmakande rätter är ej så väl känt.

Följande resept bära dock prof därpå:

Af Hafregrypn kan tillagas:

Utmärkta puddingar.

Matbröd och småbröd.

Välsmakande soppor, till och med middagsrätter istället för kött.

Hafregrynsgröt (för 5 personer)

Grynen ($2\frac{1}{2}$ kopp) lägges i 5 koppar kokande vatten under omröring, i hvilket förut lagts $2\frac{1}{2}$ teskedar salt, och kokas 1 timme eller mera, helst i dubbelkokare för att undvika fortsatt omröring. Om 2 måltider af gröten önskas kan dubbel sats tillagas på samma gång. Detta sparar både tid och ved.

HAFREGRYNSPUDDING.

Passande för en "lätt" lunch eller kvällsmåltid.

"Oatmeal Betty" eller Brun Pudding.

2 koppar kokta hafregrypn	2 koppar kokta hafregrypn
4 äpplen (fint skurna)	$\frac{1}{2}$ kopp sirap
$\frac{1}{2}$ kopp russin	$\frac{1}{2}$ kopp russin
$\frac{1}{4}$ tesked kanal (malen)	

Beredning: Ingredienserna sammanblandas och hällas i en form. Gräddas i ugnen en half timme. Serveras varm eller kall. Torkad frukt, dadlar eller hackade nötter kunna användas istället för äpplen.

Hvilket som helst af de båda resepterna äro tillräckliga för 5 personer.

SKOTTSK SOPPA (F. 5 PERS.)

Tillräckligt för lunch eller kvällsvard med bröd och dessert.

$2\frac{1}{2}$ quart vatten	2 lökar
$1\frac{1}{4}$ kopp hafregrypn	2 matskedar mjöl
5 potatisar skurna i täringar	2 teskedar flotty.

Beredning: Hafregrynen, potatisen, löken, $\frac{1}{2}$ matsked salt och en half tesked peppar kokas i vattnet en $\frac{1}{2}$ timme. Mjölet brynes i flottyren och tillsättas till soppan, som får koka tills den är simmig.

HAFREGRYNNSBRÖD.

Lämpligt till alla måltider.

1 kaffekopp mjölk eller vatten	2½ kopp hvetemjöl
1 tesked salt	½ dels jästkaka.

Beredning: Mjölken eller vattnet gifves ett hastigt uppkok. Saltet tillsättes och sättes att kallna en ½ timme. Den i en kvarts-kopp ljummet vatten upplösta jästen ilägges, samt mjölet.

Knådas och sättes på varmt ställe att uppjäsa till sin dubbla storlek. Knådas igen och lägges i väl smorda formar för att äterigen jäsa till dubbla storleken. Gräddas i moderat ugnsvärme 50 minuter.

HAFREGRYSKAKOR MED KRYDDOR.

Bli säkert omtyckta af hela familjen lätta att tillaga.

1½ kopp mjöl	1 tesked soda
½ kopp hafregryn	½ tesked bakpulver
¼ kopp socker	½ tesked kanel
¼ kopp russin	3 matskedar flottyr

Beredning: Sirapen och flottyren upphettas till kokpunkten. Blandas med öfriga ingredienser läggas i munkformar och gräddas i ugn. Af satsen bli 12 kakor.

Särdeles sköra och välsmakande samt tillika billiga äro:

SKOTTSKA KEX. (36 stycken)

2 koppar hafregryn	1½ matsked flottyr
½ kopp mjölk	¼ tesked soda
½ kopp sirap	1 tesked salt.

Beredning: Hafregrynen males och blandas med öfriga ingredienser. Utkaflas och skäras i fyrförklöv. Gräddas 20 minuter i moderat ugnsvärme.

HAFREGRYN MED VALNÖTTER (f. 5 p.)

2 koppar hafregryn	1 tesked ättika
1 kopp valnötter eller peanuts	¼ tesked peppar
½ kopp mjölk	1½ tesked salt.

Beredning: Ingredienserna sammanblandas och gräddas i smord form i ugn.

Rätter af ångpreparerade hafregrynen är god, billig och närande föda.

OATMEAL BREAD.

Is delicious with all meals—Try it:

1 cup of milk or water	2½ cups wheat flour
1 teaspoon salt	⅓ yeats cake
	1 cup rolled oats.

Scald the liquid, add salt and pour over the oats, cool half an hour, add the yeast mixed with $\frac{1}{4}$ cup lukewarm water, and the flour. Knead and let rise until double the size. Knead again and let rise in the pan until the size is doubled. Bake in a moderate oven for 50 minutes. Makes one loaf weighing $1\frac{1}{4}$ lbs.

SPICED OATMEAL CAKES.

The whole family will like these, and they are easily made.

1½ cups flour	¼ teaspoon soda
½ cup cooked oatmeal	½ teaspoon baking powder
¼ cup sugar	½ teaspoon cinnamon
¼ cup raisins	3 tablespoons fat
¼ cup molasses.	

Heat the molasses and fat to boiling. Mix with all the other materials. Bake in muffin pans for 30 minutes. This makes 12 cakes.

Especially crisp and good as well as cheap are

SCOTCH OAT CRACKERS.

2 cups rolled oats	1½ tablespoons fat
¼ cup milk	¼ teaspoon soda
¼ cup molasses	1 teaspoon salt

Grind or crush the oats and mix with the other materials. Roll out in a thin sheet and cut in squares. Bake for 20 minutes in a moderate oven. Makes 3 dozen crackers.

Instead of meat, cook this appetizing dish for your family:

BAKED OATMEAL AND NUTS.

2 cups cooked oatmeal	1 teaspoon vinegar
1 cup crushed peanuts	¼ teaspoon pepper
½ cup milk	2½ teaspoons salt

Mix together and bake in a greased pan 15 minutes. This is enough for five people.

Oatmeal is a good, inexpensive, nutritious food.

To You Know Oatmeal?

Do you know that oatmeal makes delicious puddings and other good things?

Of course you know it is a good breakfast food, but it is even better fixed up for dinner or supper. It makes

Excellent Puddings

Wholesome Bread and Cookies

An Appetizing Soup for a Cold-Day

A Baked Dish for Dinner in Place of Meat.

To cook oatmeal, stir slowly $2\frac{1}{2}$ cups of rolled oats into five cups of boiling water which has in it $2\frac{1}{2}$ teaspoons of salt. Cook for one hour or over night in a double boiler or fireless cooker. This will serve five people. If you want it for two meals, cook twice the amount to save time and fuel.

OATMEAL PUDDING.

Try one when you have a light dinner or supper.

Oatmeal Betty or Brown Pudding

2 cups cooked oatmeal	$\frac{1}{4}$ teaspoon cinnamon
4 apples cut up small	2 cups cooked oatmeal
$\frac{1}{2}$ cup raisins	$\frac{1}{2}$ cup molasses
$\frac{1}{2}$ cup sugar	$\frac{1}{2}$ cup raisins

Mix and bake for one-half hour. Serve hot or cold. Any dried or fresh fruits, dates or ground peanuts may be used instead of apples. Either will serve five people.

SCOTCH SOUP.

With Bread and Dessert it is enough for lunch or supper.

2 $\frac{1}{2}$ quarts water	2 onions, sliced
1 $\frac{1}{4}$ cups rolled oats	2 tablespoons flour
5 potatoes cut in small pieces	2 tablespoons fat

Boil the water and add the oatmeal, potato and onion, $\frac{1}{2}$ tablespoon of salt and $\frac{1}{2}$ teaspoon pepper. Cook for one-half hour. Brown the flour with the fat and add to the soup. Cook until thick. One cup of tomato adds to the flavor. Serves five people.

U. S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE,

U. S. Food Administration, Washington, D. C.

United States Food Leaflet No. 6.